

公園

ばら園で学ぼう
植物の水耕栽培



日時 7月16日(日)午前10時〜正午
会場 数島公園ばら園
対象 一般、先着二十四人
内容 〇ハイドロカルチャー(土のいない水耕栽培)
参加費 二千元
用意する物 〇ゴミ手袋、エプロン、はさみ、空の五百ミリペットボトル一本
申し込み 7月7日(金)〜10日(月)、午前10時〜午後5時に参加費を添えて同園(☎232-2891)へ直接

ミニ情報

電話帳無料配布
NTT東日本の電話回線を契約している人に限り、県内

各市町村版の電話帳を無料で配布しています。
申し込み タウンページセンタ ☎0120-506-309へ

おもちゃの病院

日時 〇7月9日(日) 〇7月16日(日)、午前10時〜正午
会場 〇南橋公民館 〇は市民活動支援センター
問い合わせ 〇市民活動支援センター ☎232-3848

市民献血

7月13日(木) 午前10時〜午後5時30分、前橋ハートランド(南町三丁目)

市民の茶席

7月15日(土) 午前10時〜午後3時、中央公民館。当番は前橋茶道会の塩原宗清さん(☎233-2709)

休日の水道局指定工事業業者

7月9日(日) 〇福島工業(総社町高井) ☎251-6672、志村工業(滝窪町) ☎283-5370
7月16日(日) 〇真塩工業(六供町) ☎221-7475、清水建設粕川営業所(粕川町深津) ☎285-3467
7月17日(月) 〇磯田興業(後閑町) ☎265-309、本橋産業(茂木町)

紫外線によるダメージ

初夏の日射しがまぶしくなると、紫外線量が増加します。紫外線は波長の長いUVA波、中間のUVB波、短いUVC波の三種類。わたしたちが日ごころ浴びているのは、UVA波とUVB波です。UVC波はオゾン層により吸収され、地上には到達しません。
紫外線と聞いて思いつくのは、赤くヒリヒリする日

焼けです。これはUVB波によるもので「レジャー紫外線」と呼ばれ、日焼けを起こし数日後にはメラニンが増加し、肌の色を黒くし、シミ、そばかすの原因となるだけでなく、免疫力低下も。また、UVA波は肌の老化を促進し、「生活紫外線」と呼ばれます。波長が長く、肌の奥まで届き皮膚にダメージを与えます。UVB波と違って赤くならず、熱

や火照りを感じないので知らずのうちに黒くなり、皮膚の弾力が失われて肌荒れ、しわ、たるみなど肌の光老化を起こします。
紫外線は過剰に浴びると細胞のDNAが損傷され、皮膚がん、悪性黒色腫などが発生します。
前橋市医師会 太田美つ子



5月の交通事故

() 内は前年同期
件数 〇三四四件(三八八件)

健康



骨粗しょう症など
予防する教室

骨粗しょう症予防教室
日時 〇8月3日・10日(木)、午後1時30分〜4時
会場 〇前

保健センターで
嘱託職員を募集

各保健センターで働く嘱託職員を募集します。
対象 〇保健師の資格を有する五十歳未満の人、二人 〇栄養士の資格を有する四十歳未満の人、一人(選考)
勤務



教室で指導する栄養士

足のケアで
健康維持を

高齢者になると足が弱くなったり痛みがあったりすると、体をバランスよく支えられなくなり、足のトラブルを予防し、健康維持に役立つ方法を学んでみませんか。
日時 〇8月4日(金)午後2時〜3時30分
会場 〇総合福祉会館(日吉町二丁目)
対象 〇一般、先着八十人
内容 〇足

健康テレホンサービス

健康テレホンサービスの原稿検索と健康相談がインターネットでも利用できます。アドレスは http://www.rujin.com/kenko/ です。
月曜 〇 たこ・うおのめの治療
火曜 〇 シミ・そばかすの悩み
水曜 〇 にきびの悩み
木曜 〇 多発するおしやれ障害
金曜 〇 ケミカルピーリング

休日当番医
市医師会の休日当番医が、ホームページで検索できます。アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111
午後8時〜午前0時 内科と小児科
★救急病院等案内(消防本部内) ☎221-0099

Table with 3 columns: Date (7月16日, 7月17日, 7月23日) and 3 rows of clinic information including children's clinics, internal medicine, and ophthalmology.

休日当番
薬局 日曜・祝日は市薬剤師会会営業局
接骨院 滝沢接骨院、近江接骨院、岡本接骨院、田代接骨院、影山接骨院、北爪接骨院

相談。7月6日(木)(小児科と眼科)・午後7時30分〜9時

あたまがいたい
題字・藤井 優香
天神小4年

ファーストオンステージから。
〇プルタブ五ヶ所、〇文京町三丁目・本勝寺から。
〇：以上の二件は社会福祉のために。
〇ぞうきん百枚 〇古市町天道長寿会から東保育所へ。